عطاری

## سیاه دانه، اکسیر سلامتی

۱۰۰ گرم سیاه دانه بکوبید و در یک شیشه سر بسته نگهداری کنید. هر صبح نیم قاشق چای خوری آن را روی زبان بگذارید و با آب ولرم نوش جان کنید. این نسخه «کدبانو» در استفاده از گیاه معجزه گر سیاه دانه سبب درمان سردرد، بهبود سیاتیک و نیرومندی مفصل ها، پیشگیری کننده از رشد تومور و سرطان ها، بهبود عفونت مثانه، بهبود بیماران سکته قلبی و مغزی و بیماری دیابت، بهبود گرفتگی مویرگ ها و رگ ها، درمان خستگی مفرط، تامین املاح معدنی بدن، پیشگیری از لکه قهوه ای روی پوست صورت و بدن، تقویت بینایی و اعصاب و حافظه و رفع کبودی زیر چشم می شود و ضد کبد چرب و کمر درد و پادرد، ضد استرس، دلشوره و افسردگی و ضد چروک و پیری زودرس نیز است.

خانه داری

## نظافت های همیشگی

مرتب کردن تخت و رختخواب ها، تمیز کردن دست شویی، شست و شوی حمام بعد از استحمام، شست و شوی دقیق سینک ظرف شویی، تی کشیدن کف آشپزخانه، جدا کردن لباس های کثیف از لباس های تمیز در اتاق و کشوها از جمله کارهایی است که باید هر روز و شست و شوی حوله و لباس های کثیف، جارو زدن فرش و موکت ها، شست و شوی سرویس بهداشتی با مواد ضدعفونی کننده، گردگیری منزل، تمیز کردن آینه و جا مسواکی نیز باید هفته ای یک بار انجام شود. به گزارش «نمناک»، شست و شوی روبالشتی ها، پتو و ملحفه هایی که مدام از آن ها استفاده می کنید، تمیز کردن کامل داخل یخچال، فریزر و اجاق گاز و تمیز و مرتب کردن انباری را هر سه یا شش ماه یک بار انجام دهید.

داروخانه

## تقویت کبد

قرص سینارکول از داروهای گیاهی است که به منظور تقویت کبد، درمان کبد چرب و همچنین کاهش کلسترول بد خون مصرف می شود. این دارو در صورت مصرف صحیح و به اندازه، عارضه جانبی خاصی ندارد. این دارو همچنین در مواردی برای سوء هاضمه و احساس سنگینی بعد از خوردن غذا، مصرف می شود. سینارکول حاوی عصاره کنگر فرنگی و پودر زردچوبه است. زردچوبه نیز دارای خواص محافظ کبدی، آنتی اکسیدان، کاهش دهنده چربی خون و ضد التهاب است. به گزارش «آکا» بهتر است میزان دقیق مصرف این دارو توسط پزشک تعیین شود اما به طور معمول در بزرگ سالان حداکثر سه بار در روز، هر بار یک تا دو قرص همراه با غذا مصرف می شود. دوز مصرفی می تواند با نظر پزشک تغییر کند.

# فلج معده

فلج معده، بیماری مزمن و طولانی مدت است که در آن عضلات معده نمی تواند حرکات معمول خود را برای پیش راندن غذا به درون روده کوچک داشته باشد در نتیجه غذا درون معده باقی می ماند و سبب مشکلات بسیاری برای فرد می شود. به گزارش «ستاره» این بیماری روند طبیعی هضم غذا را مختل می کند و سبب حالت تهوع، استفراغ، برهم خوردن سطح قند خون و مواد مغذی در بدن می شود. از جمله علایم این بیماری احساس سیری مفرط بعد از خوردن مقدار کمی غذا، رفلاکس معده، نفخ، درد شکم، کاهش اشتها، کاهش وزن و سوء تغذیه است. در بسیاری از موارد، این بیماری به علت آسیب عصب واگوس ایجاد می شود. عصب واگوس به مدیریت فرایندهای پیچیده در سیستم گوارش از جمله علامت دهی به عضلات معده برای انقباض و هدایت غذا به روده کوچک کمک می کند. دیابت، جراحی مری، جراحی معده یا روده کوچک، عفونت به ویژه عفونت های ویروسی و برخی از داروها که سرعت تخلیه معده را کاهش می دهد مانند داروهای مسکن، کم کاری تیروئید و... از جمله عواملی است که باعث آسیب رسیدن به عصب واگوس می شود و خطر ابتلا به بیماری فلج معده را افزایش می دهد. هر چند این بیماری درمان قطعی ندارد اما یکی از بهترین راه ها برای کنترل بیماری این است که عادت های غذایی روزانه خود را اصلاح کنید، به عنوان مثال، به جای مصرف سه وعده غذایی در روز شش وعده غذایی کم حجم بخورید.

آشپزی

## میرزا قاسمی

**مواد لازم:**

**بادمجان شیرین و قلمی:** چهار عدد
**سیر تازه:** یک بوته
**گوجه فرنگی تازه ورنده شده:** پنج عدد متوسط
**رب گوجه فرنگی:** ۲/۱ قاشق غذاخوری
**نمک و فلفل:** به میزان لازم
**لیموترش:** یک عدد
**تخم مرغ:** چهار عدد
**زردچوبه:** یک قاشق چای خوری پر
**طرز تهیه:** ابتدا بادمجان ها را کباب کنید (تا زمانی که پوست بادمجان ها زغال نشود آن را روی آتش نگه دارید). بعد از این کار بادمجان ها را کنار بگذارید تا سرد شود. گوجه را رنده و سیر را ساطوری کنید. به گزارش «نمناک»، سپس یک استکان روغن زیتون داخل تابه بریزید. سیر ساطوری و زردچوبه را به روغن اضافه کنید و ۱۰ ثانیه با شعله متوسط تفت دهید. بلافاصله بادمجان ها را که پوست کنده و ساطوری شده است به مواد اضافه کنید. سپس یک دقیقه تفت دهید و بعد از آن گوجه را به مواد اضافه کنید و در تابه را بگذارید و شعله اجاق را کم کنید و اجازه دهید تا آب مواد کشیده شود. سپس آب لیمو و رب اضافه کنید و یک دقیقه تفت دهید و در آخر نمک و فلفل اضافه کنید. تخم مرغ ها را به مواد اضافه کنید و بدون این که هم بزنید در تابه را بگذارید و شعله را کم کنید تا تخم مرغ ها نیز بسته شود. بعد از پختن کامل تخم مرغ ها، آن ها را تکه تکه کنید و میرزا قاسمی را هم بزنید.

سلامتکده

## تخریب گران مغز

غذا می تواند بهترین دوست یا بدترین دشمن انسان باشد و رژیم غذایی اثر چشمگیری بر عملکرد و بهره وری مغز دارد. اگر زیاده‌روی و فراموشی می شوید باید تغییری در رژیم غذایی خود دهید. برخی از محبوب‌ترین مواد غذایی در رژیم غذایی مدرن اثری مخرب و فاجعه بار بر مغز دارد. بخش ترسناک ماجرا این جاست که این مواد غذایی فقط برای یک روز، بهره وری شما را کاهش نمی دهد. به گزارش «پارسینه» زمانی که به طور منظم مصرف می شود، می تواند آثاری ماندگار به همراه داشته باشد و حتی خطر بیماری های انحطاطی مغز مانند زوال عقل و بیماری آلزایمر را افزایش دهد. برای حفظ سلامت و عملکرد مطلوب مغز خود از خوراکی هایی که در ادامه به آن ها اشاره شده است، پرهیز کنید.

**مکمل های مس:** این ماده معدنی برای سلامت انسان ضروری است و شاید پرهیز از آن برای حفظ عملکرد مطلوب مغز عجیب به نظر برسد. با این وجود، مصرف بیش از حد مس برای مغز مضر است و خطر بیماری آلزایمر و دیگر اختلالات عصبی را افزایش می دهد.

**نوشیدنی های شیرین:** آن ها سرشار از فروکتوز است که خطر بیماری های مرگبار از جمله زوال عقل و دیابت نوع دو را افزایش می دهد. تا حد امکان از نوشیدنی های شیرین مانند نوشیدنی های ورزشی، نوشابه های گازدار، آب میوه ها و نوشیدنی های انرژی زا پرهیز کنید و در عوض آب، چای گیاهی و نوشیدنی های تهیه شده از میوه تازه را مصرف کنید.

**چربی‌های ترانس:** رژیم غذایی سرشار از چربی های ترانس به تضعیف حافظه، زوال شناختی و خطر بیشتر ابتلا به بیماری آلزایمر منجر می شود. ماهی های حاوی جیوه و کربوهیدرات های پالایش شده نیز جزو دیگر مواد خوراکی است که خطر زوال عقل را در پیش دارد.

کدبانو

## نگهداری رب گوجه

از مهم ترین راهکارهای نگهداری رب گوجه فرنگی برای مدت طولانی و جلوگیری از کپک زدن آن، قرار دادن رب در ظرف های شیشه ای، گذاشتن آن در طبقات بالایی یخچال یا فریز و استفاده از قاشق خشک و تمیز برای برداشتن رب است. بانگه داشتن رب در فریزر می توانید به مدت مصرف آن چند ماه اضافه کنید. بهترین روش برای قرار دادن رب داخل فریز، ریختن رب گوجه داخل کیسه فریزی و پهن کردن آن است. به طوری که ضخامت لایه رب، حدود یک سانتی متر باشد. به این روش برای هر بار مصرف به راحتی می توانید یک تکه از رب یخ زده را جدا کنید و بقیه را در فریزر قرار دهید. بهترین ظرف برای نگهداری رب گوجه، ظرف شیشه ای است. بنابراین بهتر است بعد از باز کردن قوطی کنسرو رب بلافاصله محتویات آن را به داخل ظرف شیشه ای منتقل کنید. زیرا احتمال بروز واکنش بین یکی از اجزای ترکیب ماده غذایی (به ویژه ماده اسیدی) با دیواره فلزی جداره داخلی قوطی کنسرو زیاد است. مهم ترین دلیل ایجاد کپک بر سطح رب گوجه فرنگی، واکنش آن با اکسیژن هواست. یکی از راهکارهای قدیمی نگهداری رب گوجه فرنگی در منزل، ریختن لایه نازکی روغن روی ظرف رب است. این کار سبب می شود که اکسیژن رسانی به رب گوجه متوقف شود و دیگر کپک نزند.

درمانگاه

## خواب راحت

راهبردهای متعددی برای بهبود خواب شبانه وجود دارد. یک روش خانگی این است که یک قطره روغن اسطوخودوس روی صورت، گردن، دست و پا بزنید و ماساژ دهید. به گزارش «پارسینه» خواص آرام بخش روغن پرتقال هم در درمان بی خوابی، افسردگی، استرس و عصبانیت بسیار موثر است. به منظور استفاده از این روغن یک قطره از آن را روی بالش یا لباس خود بزنید طوری که مستقیم بوی آن وارد بینی شود.

نی نی کده

## کامل نشدن ریه نوزاد

یکی از مشکلات شایع تنفسی نوزادان کامل نشدن ریه است. کامل نشدن ریه بیشتر در نوزادان نارس و در زایمان زودرس مشاهده می شود. یک بارداری کامل باید ۴۰ هفته طول بکشد تا جنین در این فرصت به طور کامل رشد کند. اگر نوزاد سه هفته یا بیشتر قبل از این زمان به دنیا بیاید نوزاد نارس است. نوزادانی به سندرم دیسترس تنفسی مبتلا می شوند که ریه هایشان هنوز به طور کامل رشد نکرده است. به گزارش «نی نی سایت» دلیل اصلی سندرم زجر تنفسی نبود ماده لغزنده‌ای به نام سورفاکتانت در ریه هاست. این ماده به ریه ها کمک می کند تا از هواپر شود و کیسه های هوا را در حالت باد شده نگه می دارد. سورفاکتانت زمانی در ریه ها وجود دارد که رشد آن ها کامل شده باشد. تغییر رنگ پوست نوزاد به آبی، وقفه های کوتاه تنفسی، کم بودن ادرار، خرخر و ناله کردن نوزاد، پهن شدن بینی نوزاد که نشان دهنده تلاش او برای نفس کشیدن است، تنفس سریع و کم عمق و حرکت های غیرعادی تنفسی مانند به عقب کشیده شدن عضله های قفسه سینه هنگام تنفس از نشانه های این سندرم است. عواملی مانند سابقه ابتلای خواهر یا برادر به سندرم زجر تنفسی، ابتلای مادر به دیابت، سزارین یا القای زایمان قبل از کامل شدن دوره بارداری، مشکلات بارداری که جریان خون را در بدن نوزاد کم می کند و بارداری دوقلویی یا چندقلویی و زایمان زودرس سبب این عارضه در نوزاد می شود.

بیماری

## عقربک ناخن

عقربک یا کژدمه یک عارضه ناخن است که گاه با چرک کردگی گوشه ناخن اشتباه گرفته می شود. در بیشتر موارد باکتری استافیلوکوک اورئوس عامل آن است اما می تواند ناشی از قارچ ها یا باکتری های دیگر نیز باشد. معمولا دو تا سه روز پس از عفونت، بافت اطراف ناخن ملتهب می شود و با قرمز شدن، ایجاد چرک، درد و احساس گرما و سوزش همراه است. از علایم عقربک می توان به تورم، حساسیت به لمس و قرمزی اطراف ناخن، آبسه های حاوی چرک، سخت شدن و تغییر شکل یا آسیب دیدگی و جدا شدن ناخن از بستر خود اشاره کرد. به گزارش «بیتوته» در بیشتر موارد، پزشک به راحتی می تواند با یک معاینه جسمانی، عقربک را تشخیص دهد. افرادی که کار هنری انجام می دهند، تعمیرکاران، شاغلان در صنایع مختلف غذایی مانند قصابی، نانوایی و... و به طور کلی همه کسانی که دایم از دست های خود برای انجام کارهای مختلف استفاده می کنند، بیشتر مستعد جراحت و آسیب دیدگی انگشتان دست و در پی آن بیماری عقربک هستند. برای پیشگیری از بروز عقربک و عوارض آن پوشیدن دستکش هنگام انجام کارهای سخت که باعث جراحت در انگشتان و دست ها می شود، ضروری است. تزریق واکسن کزاز نیز در این شرایط توصیه می شود. زمانی که عفونت باکتریایی دلیل عقربک حاد است، پزشک ممکن است مصرف آنتی بیوتیک مانند دیکلوگزاسیلین یا کلیندامایسین را تجویز کند.

ترفند

## تکنیک های تمیز کردن خانه

**تمیز کردن شبکه های آهنی اجاق گاز:**
چربی ها و روغن های روی این شبکه ها با آمونیاک از بین می رود. آن ها را در بسته پلاستیکی بدون منفذ قرار دهید و داخل آن محلول آمونیاک بریزید. ۱۲ ساعت نگه دارید و سپس بشویید.
**تمیز کردن پارچه مبل:**
یک قاشق غذاخوری جوش شیرین را با یک سوم لیوان سرکه، مقداری آب گرم و یک قاشق غذاخوری پودر لباس شویی مخلوط کنید.
این ترکیب به آسانی لکه های روی مبل را از بین می برد. فقط کافی است مقداری روی مبل بریزید، بگذارید چند ساعت بماند و سپس با جاروبرقی پاک کنید.
**تمیز کردن بین کاشی ها:**
کثیفی فاصله بین کاشی ها و سرامیک ها با ترکیب سرکه و جوش شیرین از بین می رود. فقط مقداری روی آن ها بریزید و پس از چند دقیقه با آب بشویید.
**تمیز کردن مایکروفر:**
یک لیوان آب در ظرف بزرگی و چند قاشق غذاخوری سرکه داخل آب بریزید.
سپس آن را داخل مایکروفر قرار دهید و روشن کنید. وقتی بخار آب بلند شد مایکروفر را خاموش کنید و یک ربع منتظر بمانید تا خنک شود. سپس ظرف را خارج و مایکروفر را تمیز کنید.

منبع: بیتوته

نسخه

## جلوگیری از پیری مغز

برای بهره مندی از دوران سالمندی سالم لازم است از ابتلا به بیماری ها و پیر شدن سریع پیشگیری کرد. افزون بر انجام آزمایش های مختلف برای تشخیص بعضی سرطان ها و بیماری های قلبی عروقی، باید از مغز نیز مراقبت کرد تا خیلی سریع به روند پیری نرسد. امروزه می توان با انجام بعضی روش های ساده و طبیعی به این مهم رسید. انجام منظم تمرینات ورزشی یکی از این موارد است. لازم نیست تصمیم بگیرید ورزشکاری حرفه ای شوید بلکه ورزش با شدت متوسط و در وهله اول منظم، مهم ترین نکته است. ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه بسیار مفید خواهد بود. تغذیه مناسب مغز عامل دیگری است که از پیری آن جلوگیری می کند. کیفیت، کمیت و ماهیت ریزمغذی هایی که توسط خون به مغز می رسد به خوراکی هایی که می خوریم بستگی دارد. مغز به چربی ها نیاز دارد اما نه هر نوع چربی، بلکه باید اسیدهای چرب امگا ۳ دریافت شود که مصرف دو بار در هفته ماهی و روغن کلزا این نیاز را تامین می کند. به گزارش «کدبانو» همان طور که ماهیچه ها باید به طور منظم به فعالیت و اداشته شود، مغز نیز باید به کار انداخته شود تا بازدهی داشته باشد. در این باره هر نوع فعالیتی خوب است و هر چه متنوع تر باشد نتیجه بهتری در پی خواهد داشت. برای پیشگیری از پیر شدن مغز باید فعالیت های ذهنی، اجتماعی و حتی کارهای دستی بسیار متنوع، متناوب و منظمی را انجام دهید. بازی های فکری، حل جدول، مطالعه، باغبانی، آموزش کارهای مختلف، ملاقات با دیگران، گفت و گو کردن و گردش از جمله اموری است که باید روزانه انجام شود تا توانایی مغز تحلیل نرود.